LE MAGAZINE

pays-blanc.com

de la Presqu'île de Guérande et de Saint-Nazaire

2 vidéos à découvrir

N° 29
GRATUIT
AOÛT - SEPT. 2013

AGENDA - BONS PLANS & INFOS | SAVEURS | DÉCO | BEAUTÉ | JARDIN | HABITAT | BIEN-ÊTRE | ACTUS DU PAYS-BLANC

RENCONTRE avec...

Des CRÉATRICES

Tout un programme en Presqu'île

Sorties - Balades - Pêche à pied

Bronzage Mode d'emploi

«Zen attitude» pour la rentrée

RDV le 11 août à la Baule !

Journée belle époque

Le Pouliguen la Visite : Maison Art-Déco

LEICHT

www.cuisiniste-guerande.com
Tél. 02 30 32 32 30
Service Commercial : 06 08 18 09 83
26 rue des Guerets - angle rue de la Briquerie
44350 GUÉRANDE

À LA BAULE

Votre maison ou votre appartement au cœur d'un domaine calme et verdoyant !

OUVERTURE D'UN NOUVEL ESPACE DE VENTE
11, av. du Général de Gaulle
44500 La Baule
Ouvert tous les jours de 10h à 21h

DOMAINE DE LA CHÊNAIE
LA BAULE

- Des maisons de 2 à 4 chambres(4) et des appartements de 2 et 3 pièces(5)
- Situés dans les hauteurs de La Baule, au cœur du quartier du Guézy

Soyez les premiers à réserver votre logement

(1) PRÊT À TAUX ZÉRO+ 0% PTZ+

(2) DISPOSITIF DUFLOT -18% 2013

Le non-respect des engagements de location entraîne la perte du bénéfice des incitations fiscales.

bouygues-immobilier.com
0 810 002 391
PRIX D'UN APPEL LOCAL

Bouygues Immobilier
Bien plus pour vous

(1) Valable pour tous les prêts à taux zéro émis à partir du 1er janvier 2013 réservé aux primo-accédants pour l'acquisition de leur résidence principale neuve. (2) Réduction d'impôt, codifiée à l'article 199 novovicies du code général des impôts, pour l'acquisition d'un logement neuf situé dans certaines zones géographiques, destiné à la location pendant 9 ans minimum à un loyer plafonné, et à des locataires sous plafonds de ressources.Réduction d'impôt sur le revenu de 18 % du prix d'acquisition du bien retenu dans la limite de 300.000€ et d'un plafond de prix d'achat de 5.500 €/m². Seuls 80% maximum des logements du programme (ou dans la limite qui sera fixée par décret) pourront être acquis en vue d'un investissement locatif ouvrant droit au bénéfice de cette réduction d'impôt. Faire un investissement immobilier présente des risques. Tout décalage dans la signature de l'acquisition et/ou dans le calendrier de livraison est susceptible d'entrainer la perte du bénéfice de la réduction d'impôt. Conditions détaillées sur www.bouygues-immobilier.com ou sur simple demande. Cette réduction d'impôt est prise en compte pour le calcul du plafonnement global de certains avantages fiscaux visés à l'article 200-0 A du CGI (3) Programme réalisé en conformité avec les niveaux de performance énergétique fixés par la norme Réglementation Thermique 2012 (RT 2012). (4)(5) Dans la limite des stocks disponibles. - Athana 07/13 - Bouygues Immobilier - RCS Nanterre 562 091 546. Bouygues Immobilier, intermédiaire en opération de banque catégorie mandataire non exclusif, en cours d'immatriculation à l'ORIAS

SOMMAIRE

AOÛT-SEPTEMBRE 2013 - N° 29

L'ACTU DU PAYS BLANC

4 La famille Kervalec en vacances

8 Portrait de créatrices

10 Journée Belle époque

12 Trésors de la Presqu'île

14 Balade en Presqu'île

MAISON

16 Une maison au Pouliguen

JARDIN

22 Source d'énergie

24 Graine d'idées/Le cactus

BEAUTÉ

26 Bronzage durable

BIEN-ÊTRE

28 Bien préparer sa rentrée

IDÉES FUTÉES

30 La Bouche des Goûts

32 Bons plans

34 Agenda de saison

35 Jeux de l'été

ÉDITO

Pour ce nouveau numéro, véritable liaison entre les vacances et la rentrée, nous avons mis tout en œuvre pour vous faire découvrir les perles culturelles, festives, sportives et économiques de la presqu'île, tout en vous préparant gentiment au retour vers la vie active… mais surtout prenez votre temps et profitez de notre belle région !

Nous vous ferons rencontrer la famille Kervalec, en vacances dans la maison familiale à La Baule. Mais n'oublions pas qu'à chaque édition nous vous faisons découvrir aussi les talents de la région. Cette fois-ci deux créatrices dans le domaine de la mode. Je, tu, il, elle, nous, vous, ils, elles, dégustons tout au long de l'année ou plus spécifiquement lors des séjours sur la côte des plateaux de fruits de mer ou simplement des moules frites. Nous ferons donc un petit tour dans les coulisses de la conchyliculture, agrément de nos tables, mais surtout véritable économie de la région.

Rendez-vous aussi à la maison et au jardin, sans oublier de s'occuper de notre beauté au travers les conseils de bronzage pour être tout beau à la rentrée et parader un peu devant les collègues avant d'aborder les dizaines (voire des centaines) de mails qui nous attendent patiemment dans notre ordinateur.

Soyons cool, profitons de tout … il y a toujours des petits moments de bonheur à attraper ! ■

• **Édité par :** La Nouvelle Imprimerie - 37 avenue de la Brière - 44 350 Guérande - 02 51 75 07 07 - sarl au capital de 50 820 € - RCS ST-NAZAIRE 424 925 287 • Directeur de la publication : Jean-Christophe LÉAC • Imprimé par nos soins • Dépôt légal : octobre 2012 • Courriel : magazine@lca.fr • Rédaction : FANNY COURTIAU / BARBARA SALTEL • Création graphique : MACHINACOM • Photo couverture : © Nyul-dreamstime • Iconographies articles : ©Globe Planteur - © Oase - © Bradstone - © Truffaut - © Xanlite - © Suchitra - © Avon - © fotolia.com © Dreamstime.com • Rédaction articles • Commercialisation : Christine GABARD au 06 66 44 30 33 • Tirage : 40 000 ex. • Tous nos soins ont été apportés à la réalisation de cet ouvrage. Toutefois, nous déclinons toute responsabilité pour les erreurs ou omissions qui auraient pu se glisser dans le texte ou parmi les photographies. La jurisprudence Cour de Toulouse 14-01-1887, Tribunal de la Seine 27-08-1888, Tribunal de Commerce de Marseille 27-12-1 908 décide en effet que les éditeurs d'un périodique ne sont pas responsables des erreurs ou omissions commises involontairement dans l'ouvrage.

Imprimerie éco-labellisée

Imprimeur labellisé IMPRIM'VERT®

PEFC

PRINT

Ne pas jeter sur la voie publique imprimé avec des encres végétales sur papier issu de forêts gérées durablement.

BRASSERIE - PIZZERIA - PIZZA À EMPORTER - TERRASSE - SALLE SEMINAIRES

www.lapinceedesel.com

À la Pincée de Sel

Maître restaurateur

Cuisine élaborée sur place à base de produits frais de saison et de produits régionaux

6 place Kerhilliers - Guérande 02 40 62 09 89 (Rond point du Leclerc, accès par le parking d'Armor lux)

LES KERVALEC EN VACANCES

Vacances réussies pour tout le monde

Au début du mois d'août, Martine et Jean-Pierre, retraités, accueillent leur fils, son épouse, leurs enfants et une amie de leur petite-fille dans leur maison de La Baule, pour quelques semaines de retrouvailles et de détente.

Greg et sa femme Sophie ont trois enfants : Laura : 18 ans, Arthur, 12 ans et la petite Julie, 6 ans. Laura a proposé à son amie Marie, 18 ans, de passer les vacances chez ses grands-parents. Le bac est réussi et il est temps de se détendre.

Depuis des années, c'est un véritable plaisir de se retrouver dans la maison familiale, mais au fils du temps les goûts et les centres d'intérêt ont divergé. Il n'est donc pas toujours facile de raccorder tout ce petit monde autour de la même activité.

C'est sans compter sur le dynamisme des villes de la Presqu'île guérandaise qui ont tout prévu.

Dès le lendemain de leur arrivée, autour du petit déjeuner, toute la famille se compose un programme de distractions et d'activités pour les jours à venir. Tous sont d'accord déjà pour ne pas manquer les Celtiques de Guérande qui durent jusqu'au 11 août.

Puis les petits groupes se forment par affinités et vont se concocter un planning « aux petits oignons » !

LAURA – MARIA - ARTHUR

Laura : « Il faut absolument qu'on aille aux Rencarts. J'y suis allée l'an passé et c'est super. »

Maria : « Ah oui, c'est où ? »

Arthur qui n'a pas les oreilles dans sa poche s'immisce dans la conversation d'un air un peu narquois.

Arthur : « Toi un rencart, avec un mec. Je me marre ! »

Laura : « Oh, ça va bien ! Tu comprends rien ! c'est LES RENCARTS DE PORNICHET. Des concerts… j'te dis pas, c'est juste grave ! »

Arthur : « Ben moi demain matin, je vais faire du Segway à La Baule, maman me l'a dit »

Laura : « Du quoi ? »

Arthur : « Du Segway, t'y connais rien (haussement d'épaules). C'est un gyropode, une trottinette électrique. Tu monte dessus avec les deux pieds et le guidon te permet d'aller où tu veux. Un moniteur t'explique pendant quelques minutes et hop ! Tu pars te balader dans les rues, sur la plage, dans la forêt. »

Laura : « Oh trop cool ! On va avec toi. »

Arthur : « Ah, non, lâche moi ! »

L'arrivée de Sophie et Greg calme tout le monde et on décide, qu'à part Julie, on irait faire la découverte de ce curieux engin.

Chaque jour, chacun s'égaye dans la nature, ensemble ou séparément et après la plage et la baignade, une bonne douche et les retrouvailles de la famille autour

d'un barbecue, pour partager les joies de sa journée et envisager la prochaine.

SOPHIE ET JULIE

Malgré les jeux de plage et la mer, Julie aimerait bien qu'on lui réserve un temps spécial, rien que pour elle. Pas de problème.

Sophie : « OK ma puce, on va aller à Pornichet, à la journée Les P'tits Loups. Tu pourras te balader dans un passage de jeux en bois. Il faudra que tu découvres des énigmes, il y a plein de jeux et il faudra que tu réfléchisses pour trouver les solutions. »

« Super, maman ! On y va quand ?»

« Vendredi après-midi, ma chérie. On proposera à ton frère de venir. »

SOPHIE, GREG ET MARTINE

Sophie : « Chéri, que dirais-tu d'une soirée en amoureux ? J'aurais envie d'aller au concert. Tu pourrais demander à ta mère si ça ne l'ennuie pas de garder les enfants une soirée ? »

Martine : « Pas de problème mon grand, profitez de la soirée et ne vous faites pas de soucis. Où allez-vous ? »

Greg : « Nous allons au parc des Dryades pour la dernière soirée du festival de jazz avec Kenny Blues Boss Wayne. Je voulais être sûr que ça ne te dérangeais pas

avant de réserver à l'office du tourisme. Ensuite on se fera un petit resto sur la plage.»

JEAN-PIERRE ET GREG

Greg : « Papa, que dirais-tu d'une journée de pêche en pleine mer ? J'ai trouvé un moniteur-guide de pêche de loisirs, Bruno Bosseur. Il nous emmène sur son bateau «Gwallamzer». Il nous prête le matériel et ça nous permettra de passer une journée entre homme ! On démarre du port de Pornichet, demain. »

LA FAMILLE REUNIE

Les grandes marées approchent et les Kervalec ont bien l'intention de se composer un joli plateau de fruits de mer. Avant de partir, Jean-Pierre va à l'Office de tourisme pour se procurer un « cali-pêche », petite plaquette qui permet de ne pas se tromper sur la taille des coquillages que l'on peut pêcher.

Bottes aux pieds, épuisette sur

l'épaule toute la petite famille se met à chercher moules, huîtres, coques, palourdes, bigorneaux… qui constitueront un mets succulent, encore plus précieux que chacun y aura mis la main à la pâte !

Jean-Pierre : « Le temps passe vite. Avant que vous ne repartiez ce

LES KERVALEC EN VACANCES

Vacances réussies pour tout le monde

serait sympa de se faire une soirée tous ensemble. Je vous propose une petite balade à Guérande pour les Festi'cités jeudi soir. En fin d'après midi on va se balader et voir les spectacles de rues, une petite crêpe et après, concert devant la Collégiale. Qu'en dites-vous ? » Tout le monde est d'accord pour cette soirée à la fraîche, dans le décor majestueux de la cité médiévale.

Le temps est venu pour la petite famille de reprendre la vie active ; tout le monde commence à penser à la rentrée et les valises se préparent. Après les tendres embrassades, Martine et Jean-Pierre se retrouvent seuls, un peu émus mais aussi soulagés.

MARTINE ET JEAN-PIERRE

Martine : « C'était bien agréable, mais ça fait du bien de retrouver le calme. Si on pensait un peu à nous maintenant. Ca fait longtemps que l'on vit ici, mais on n'a jamais pensé à voir Guérande, du haut de la Collégiale. Ca doit être magnifique. En plus j'ai vu qu'il y avait, jusqu'au 25 août une exposition du dessin de presse au Pouliguen. Ca va nous rappeler de bons souvenirs et je suis sure qu'on découvrira des tas de trésors de talents. »

Jean-Pierre : « D'accord. Et en amoureux, que dirais-tu d'un concert au Pouliguen. A la fin du mois de septembre, il y a le festival « A Nau Voix » pendant trois jours. On pourrait réserver et en profitez pour se balader sur la côte sauvage. »

LE PLAISIR DES VACANCES

Au cours de ces vacances, tous les membres de la famille ont pu profiter des nombreuses manifestations de la Presqu'île, dont chacune a répondu à une envie.

Julie et Arthur se sont bien amusés au club de plage, l'une pour l'initiation à la natation, l'autre pour l'initiation à la voile. Avec les filles, Laura et Maria, ils ont tous été à Monkey Forest à Herbignac où ils ont été confrontés à des parcours d'aventure en hauteur.

Sophie et Greg se sont offerts quelques soirées en amoureux, mais aussi le plaisir de partager avec leurs enfants la découverte des marais salants, grâce à toutes les visites de Terre de Sel et les visites guidées de Guérande.

Martine et Jean-Pierre ont profité du plaisir de recevoir toute la famille, sans oublier de partager avec eux les joies des manifestations de la Presqu'île.

Les retrouvailles auront lieu à Noël, chez Greg et Sophie, en parlant déjà des prochaines vacances à La Baule !

OFFICES DE TOURISME DE LA PRESQU'ÎLE

Batz-sur-Mer – 2, rue de la Plage – 02 40 23 92 36 / Guérande – 1, place du Marché au Bois – 02 40 24 96 71

Herbignac – 2, rue Pasteur – 02 40 19 90 01 / La Baule – 8, place de la Victoire – 02 40 24 34 44

La Turballe – Place du Général de Gaulle – 02 40 23 39 87 / Le Croisic – 6, rue du Pilori – 02 40 23 00 70

Le Pouliguen – 6, bd du Général de Gaulle – 02 40 42 31 05

Mesquer – Place Orée du Bois – 02 40 42 64 37 / Piriac – 7, rue Caps Horniers – 02 40 23 51 42

Pornichet – 3, bd de la République – 02 40 61 33 33 / St-Nazaire – Bd de la légion d'honneur – 02 40 22 40 65

LEROY MERLIN
...et vos envies prennent Vie !

Jusqu'à 10% de remise avec la CARTE MAISON
voir conditions en magasin

9h 20h du lundi au samedi

www.leroymerlin.fr

GUÉRANDE
Centre Commercial des Salines
route de La Baule - 44350 Guérande
02 40 11 18 18

TRIGNAC
Zac de la Fontaine au Brun
44570 Trignac
02 40 45 80 80

HERBIGNAC AUTO SERVICE

100 % SERVICE

Qui n'a pas envie d'une voiture au top de ses performances, peu consommatrice de carburant et « nickel chrome » ? Herbignac Auto Service a pour devise « 100 % service » et met tout en œuvre pour faciliter la vie de ses clients.

L'entretien régulier de sa voiture est un gage de longévité. Loïc, créateur d'Herbignac Auto Service a une philosophie bien à lui : « Pour être très bon, il faut se concentrer sur quelques prestations. C'est pourquoi je me suis spécialisé dans le décalaminage et le nettoyage intérieur et extérieur des véhicules. Je vais chercher la voiture chez le client ou à son lieu de travail et je la lui ramène.» Un service top !

Le décalaminage
Prestation complémentaire des révisions stipulées par les constructeurs, le décalaminage est un nettoyage minutieux des différentes parties du moteur, sans aucun produit agressif pour les composants. (à partir de 95 €)

Loïc conseille de faire le décalaminage tous les ans, quelque soit le nombre de kilomètres parcourus. « *Si vous roulez peu, votre moteur chauffe peu et de ce fait n'évacue pas rapidement les particules qui s'accumulent et encrassent l'ensemble des rouages et espaces de mobilité des pièces. Si vous roulez beaucoup, votre véhicule a plus de temps pour évacuer ces particules. Cette opération vous permet de maintenir les performances de votre véhicule tout en économisant de 10 à 15 % de carburant* ».

Le nettoyage
Les dispositifs actuels permettent de nettoyer sa voiture soi-même, mais tout n'est pas vraiment parfait et les positions nécessitées pour le nettoyage intérieur ne sont pas des plus aisées. Herbignac Auto Service vous permet de faire reluire votre véhicule de fond en combles et de redonner un coup de jeune à votre compagne de route (à partir de 40 €). ■

Infos :

Herbignac Auto Services monte les pneus que vous commandez sur internet et que vous faites livrer à la station.
Herbignac Auto Services – ZA du Pré Govelin, Herbignac

Tél : 02 40 70 12 73

Ouverture : du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 18 h 30. Le samedi, sur rendez-vous.

PORTRAIT DE CRÉATRICE
Guérandaises aux doigts de fée

Si la ville de Guérande recèle des perles du patrimoine, elle abrite aussi des talents. Toutes deux créatrices de mode et d'accessoires, Catherine Roncin et Laurenn Surriray mettent leurs doigts de fée au service de la mode, entièrement sur mesure.

Catherine crée des sacs à mains, en cuir, en tissus de toutes natures sur une base de carton, selon le goût de ses clientes pour accompagner, qui un mariage, qui une soirée ou tout simplement le quotidien. Laurenn, de son côté, Maître Artisan en Métiers d'Art obtenu en septembre 2008, couturière et costumière crée des robes et costumes sur mesure, complètement adaptés aux circonstances, en cheminant à travers les époques. Nous les avons rencontrées, ensemble, afin de conforter et confronter leurs points de vue sur leurs parcours, leurs difficultés, leurs réussites et leurs espoirs.

Qu'est-ce qui vous a amenées à choisir la voie de l'art et de la mode ?

Catherine Roncin (CR) : Par hasard. J'ai toujours été très manuelle et durant l'éducation de mes enfants j'ai suivi des stages d'encadrement et de cartonnage. Je faisais des petits modèles de sac pour mes amies. Ils ont été très appréciés et un de mes cousins, professeur de mode m'a beaucoup encouragée. Je suis une véritable autodidacte. Il y a dix ans que je m'adonne à cette passion et trois ans que je suis installée à Guérande.

Laurenn Surriray (LS) : Pour moi c'était une évidence. J'ai été bercée là-dedans toute petite. La couture et la peinture étaient des hobbies pour mes parents. J'ai fait les formations en conséquence. Sept ans d'études en commençant par un CAP, puis un BEP de couturière, accessoiriste de mode, puis des formations spécialisées. Je ne saurais pas faire autre chose ! J'ai vraiment besoin de ma dose de couture quotidienne. Mon atelier, c'est un peu mon boudoir, mon jardin secret, dans lequel j'ai envie de me retrouver chaque jour.

Comment avez-vous sauté le pas vers la création de votre emploi ?

CR : Je me suis rendu compte que je commençais à avoir une certaine clientèle, en dehors de mes amies. De plus j'en avais assez de travailler dans ma véranda et j'ai sauté sur l'occasion, lorsque mon mari a quitté son bureau et que j'ai pu le reprendre. Maintenant avec un véritable atelier, je peux recevoir mes clientes, m'étaler pour concevoir et fabriquer, sans avoir à faire le ménage tous les soirs !

LS : J'avais un statut d'intermittent du spectacle ; ce qui me cantonnait dans un seul métier et j'avais envie de tout faire, d'accompagner mes clients en passant par leur écoute, la conception, jusqu'à venir les habiller lors d'une cérémonie. Par ailleurs, je travaillais à la maison et ça devenait ingérable avec l'arrivée de ma fille. Il n'y avait plus d'intimité, c'était « silence radio » pour toute la famille pendant que je travaillais ! Alors j'ai créé ma société « Rose Froufrou » depuis 2006.

Quand vous direz-vous « j'ai réussi » ?

CR : Difficile à dire ! Pour l'instant je me sens bien. Mon chiffre d'affaires a triplé en trois ans. Mais je n'ai pas encore évalué toute ma faculté de travail. Le développement de ma clientèle se fait par le bouche à oreille, je fais des ventes privées, je participe à des salons. J'ai été

sélectionné par les Galeries Lafayette l'an passé en tant que créateur… Je ne veux pas trop grandir car j'ai envie de rester libre. Pour l'instant, je suis assez satisfaite.

LS : Quand je n'aurais plus besoin de faire du commercial ! (sourire). Surtout lorsque j'aurai atteint un certain épanouissement professionnel, tout en gardant indépendance et liberté. À ce jour j'ai des objectifs raisonnables à mon sens : durer et évoluer en me fixant des défis, tout en montant les marches les unes après les autres. Je vais y arriver ! ■

Ces deux jeunes femmes sont sur le chemin de la réussite et ont eu le courage de se lancer. Entreprendre, être son propre patron, relever un défi, faire ce que l'on aime. Mais chacune reconnaît que l'entourage proche a une grande importance, tant matérielle que morale. « Accroches-toi » est souvent le maître mot pour aider les créateurs à se lancer et se développer. La Chambre des Métiers est là pour conseiller les futurs entrepreneurs.

INTERSPORT®
LE SPORT COMMENCE ICI
GUERANDE

1 500 m² de sport

TENNIS
CYCLE
EQUITATION
FOOTBALL
SPORTS D'EAU
...

LES PLUS GRANDES MARQUES au meilleur prix

TEDDY SMITH
Levi's
Pepe Jeans LONDON
Quiksilver
OXBOW
adidas
PUMA
NIKE

-20%
sur un article au choix
dans le rayon textile ou chaussure

* offre non cumulable avec d'autres offres et promotions, valable jusqu'au 31/12/2013 sur un article textile ou chaussure au choix dans votre magasin INTERSPORT de GUÉRANDE

ZAC de Villejames - GUERANDE - 02 51 73 03 73

JOURNÉE BELLE ÉPOQUE
La Baule, dimanche 11 août

Depuis cinq ans, le Garden Tennis Club de La Baule organise, au mois d'août une journée « rétro », autour d'exhibition de tennis en double, avec un « dress code » très classe. Tout le monde en blanc, jupe longue ou mi-longue, petit chapeau pour les femmes, pantalon et casquette pour les hommes.

Un mari collectionneur de raquettes de tennis en bois, une épouse qui « un jour… Se décide à les ranger dans un coin du garage et d'un seul coup se dit : pourquoi ne pas les faire revivre ? » Ainsi s'exprime Jany Latimier, coordonnatrice de l'événement. Deux semaines plus tard la « **Journée Belle Époque** » voit le jour : faire revivre, une journée dans l'année, les raquettes des années vingt autour d'échanges tennistiques, dans un superbe cadre, sous les pins du Garden Tennis Club.

Une idée et une volonté de convaincre. C'est fait : La Baule Tennis Club et la mairie de La Baule adhèrent, désormais, complètement à cet événement.

80 % de ces raquettes ont leur cordage d'origine et sont toujours extrêmement efficaces ! Ce qui est exceptionnel. Certaines ont appartenu à de grands champions, tel René Lacoste.

Depuis cinq ans cet événement est devenu un rendez-vous incontournable de la saison bauloise. Dès les premières années, participants et public ont été au rendez-vous. Mais si le nombre de participants ne peut plus progresser, c'est la qualité, qui chaque année, marque des points.

Le 11 août aura lieu la 5e édition de cette manifestation sous le parrainage de Pierre Douglas et avec pour invité d'honneur, Jean-Paul Loth, (parrain de l'an passé) immense joueur, dont les 74 ans n'empêchent aucunement ses coups droits et revers avec élégance et charisme.

Placé sous la commémoration des 80 ans de la marque Lacoste, cette journée sera absolument exceptionnelle. De superbes cadeaux

récompenseront chaque joueur. L'ensemble de la manifestation, sous l'égide de cette prestigieuse marque française, sera un grand hommage à Suzanne Lenglen et René Lacoste.

Pas de compétition, mais surtout une exhibition pour s'amuser « sérieusement » pour le plus grand plaisir du public. 100 joueurs, répartis en double, sur 14 cours avec une rotation de 5 matches, de 20 minutes. « C'est un temps déjà énorme pour jouer avec des raquettes en bois. »

Le public pourra se promener entre les courts, regarder les joueurs et échanger, non pas des balles, mais quelques propos, en toute liberté.

Superbe journée en perspective, à ne pas manquer. Petits et grands y trouveront du plaisir, dans l'élégance, la courtoisie, la convivialité pour remonter 80 ans dans le temps.

Ouvert au public à partir de 14 heures - Garden Tennis Club - 2 avenue Gabrielle - La Baule

Renseignements : 02 40 60 21 00

Centre de Décalaminage

Herbignac Auto Services

En nettoyant votre moteur vous maintenez les performances de votre véhicule et économisez 10 à 15% de carburant

- plus de kilomètres
- plus de puissance
- plus de couple
- plus écologique

ZA du Pré Govelin

02 40 70 12 73

Philippe COUDRON

Maîtrise d'oeuvre

Conception - Réalisation
Rénovation
Extension

02 40 60 05 66
06 26 68 10 91
1 Allée des Dryades 44500 La Baule
philippe.coudron@wanadoo.fr

TRÉSORS DE LA PRESQU'ÎLE

Un beau plateau de fruits de la mer

Une terrasse au bord d'un port, un plateau de fruits de mer où s'exposent huîtres, moules, palourdes, coques, crevettes, anchois, poissons… Un petit moment de bonheur ! Ce qui ne semble qu'une évidence recouvre de nombreuses activités visibles, sous-marines ou sous-terraines.

Petit tour vers un monde économique que Chinois, Romains et Anglais ne renieraient pas puisqu'ils sont, pour beaucoup, à l'origine de ces cultures.

Sous le vocable « économie de la mer » se cachent des dizaines d'activités que l'on ne soupçonne pas toujours. La pêche à pied, en pleine mer, l'élevage des coquillages, la culture des algues, la production de sel… Autant d'activités qui procurent à la presqu'île Guérandaise des centaines d'emplois et en font un territoire phare de nos côtes.

HUÎTRE (OSTRÉICULTURE)

Vedette des plateaux, celle-ci se décline en deux catégories : les creuses et les plates. Ces dernières, les plus courantes depuis le XVIII[e] siècle, furent victimes dans les années 1968 et 1980 de deux épizooties et devinrent rares et donc chères. Les huîtres creuses sont désormais les plus répandues et s'étalonnent selon leurs grosseurs ; de 1 à 5, des plus grosses au plus petites. Avant d'être dans notre assiette, elle a cheminé durant 4 ans entre le naissain et les bassins d'affinage. En 1970, la disparition de l'huître portugaise a fait place à l'huître japonaise. Plat de riches en ville et de pauvres dans les zones de production au Moyen-âge, l'huître donne toujours un air de fête à nos tables.

MOULE (MYTILICULTURE)

Les moules de bouchot, si prisées, sont le résultat d'une aventure qui aurait pu tourner mal. En 1235, Patrick Walton, marin irlandais, fait naufrage dans la Baie de l'Aiguillon. Pour capturer des oiseaux de mer, il installe des filets dans l'eau et s'aperçoit, au bout de quelques temps, que les poteaux qui les sous-tendent se remplissent de moules qui s'y attachent. La moule sur bouchot est née ! Ce qui semblait être une culture libre et naturelle fut cependant réglementée par Colbert en 1681 !

PALOURDE (VÉNÉRICULTURE)

Son élevage remonte à une trentaine d'années. Près de 2 ans sont nécessaires pour cheminer de l'eau de mer à nos assiettes.

COQUE (CÉRASTOCULTURE)

Les plus répandus dans la région ces coquillages fouisseurs, vivent enfoncés de quelques centimètres sous le sable dans les zones de

Petit précis de vocabulaire

Conchyliculture : ce terme regroupe les moules (mytiliculture), les huîtres (ostréiculture), les palourdes (vénériculture) et les coques (cérastoculture), le tout faisant partie de l'aquaculture.

Coquillages bivalves : Constitués de deux coquilles s'articulant autour d'une charnière, leurs représentants sont les moules, les huîtres, les palourdes, les coques, les coquilles St Jacques…

Coquillages gastéropodes : Constitués d'une coquille d'une seule pièce, souvent enroulée en spirale, ce sont, entre autres, les bigorneaux, les bulots, les ormeaux, les patelles…

Témoignage d'une ostréicultrice

Natacha Le Strat, depuis 11 ans installée sur le marché du Pouliguen, est productrice d'huîtres. « L'huître est vraiment la chouchoute des consommateurs. Nous en produisons environ 50 tonnes par an dans la presqu'île de Rhuys. Les huîtres creuses et plates ont une reproduction tout à fait différente. Les premières se reproduisent par dispersion de leur semence, alors que les secondes fécondent à l'intérieur de leur coquille. Les huîtres creuses prennent la forme du support sur lequel on les installe pour la maturation ».

balancement des marées des baies ou des estuaires. Ils se nourrissent en filtrant l'eau de mer grâce à deux petits trous à la surface. Selon les régions, la coque est aussi appelée bucarde, rigadot, sourdon, hénon ou maillot.

QUELQUES IDÉES D'ACCOMMODEMENT

Tous les coquillages peuvent se manger crus. Mais selon ses goûts et les moments de l'année on peut les cuire et les accommoder. Mijotés, ils dégagent des saveurs particulières et sont très appréciés des gourmets. Les huîtres, accompagnées de lamelles de jambon et passées au four quelques minutes font vibrer les papilles. Les moules, simplement ouvertes par la cuisson, peuvent s'accompagner d'une crème d'ail et gratinées au four pour une belle tablée familiale. Coques et palourdes en fricassée avec des petits légumes de saison font de savoureuses cassolettes. Les poissons grillés au barbecue avec un filet d'huile d'olive enveloppent les jardins d'effluves estivaux.

Des dizaines de recettes sont imaginables, des plus simples au plus élaborées. Producteurs, pêcheurs, poissonniers sont nos meilleurs alliés pour nous aider à concocter les saveurs de la mer au gré de nos envies.

LES PORTS DE LA PRESQU'ILE GUERANDAISE

Les criées du Croisic et de La Turballe sont gérées depuis 2011 par la Société Anonyme d'Économie Mixte Locale Loire Atlantique Pêche et Plaisance. Si à cette occasion les deux criées ont mutualisé leurs moyens, elles n'en ont pas moins conservé leur identité. Ces deux ports ont accueilli en 2012 plus de 10000 tonnes de fruits de la mer pour une valeur de 34 millions d'euros. Les produits de ces deux ports ont le label Produit en Presqu'île de Guérande.

LE PORT DU CROISIC

Ce joli port de notre presqu'île était une ville fortifiée, armait de grands navires de guerre et était une place forte de Bretagne. En 1597, les fortifications ont été détruites. En 1759 les Croisicais furent aux premières loges de la célèbre bataille des cardinaux. Témoins, victimes et résistants dans cette bataille, la persévérance des habitants leur a valu de nombreux privilèges.

Au XIX^{e} siècle, Le Croisic devint un joli port, gai, riant où se croisaient navires caboteurs et barques de pêche et une station balnéaire grâce à la venue du train.

Aujourd'hui, avec 120 marins-pêcheurs, 1580 tonnes par an de produits de la mer, pour un montant de plus de 10 millions d'euros, Le Croisic est une perle de la presqu'île guérandaise. Outre le charme de la ville, la criée est un moment fort de la vie. Les langoustines en sont les vedettes avec 270 tonnes par an, mais tous les produits de la mer sont mis en lumière : crevettes roses, turbots, soles, homards, merlans, coquilles Saint-Jacques…

LE PORT DE LA TURBALLE

C'est grâce à son activité croissante de pêche que La Turballe a accédé au statut de commune en 1865. Lors de la seconde guerre mondiale, faisant partie du territoire du mur de l'Atlantique elle a subi la construction de blockhaus et fut victime des derniers combats de la poche de Saint-Nazaire.

Aujourd'hui, tout pimpant, le port de la Turballe accueille anchois, bars, maquereaux, seiches, sardines… Plus de 8600 tonnes débarquées à la criée par les marins-pêcheurs, pour une valeur de plus de 23 millions d'euros. ■

Le label « Produit en Presqu'île de Guérande »

Née en 2012, l'association « Produit en Presqu'île de Guérande » a une vocation déontologique et s'articule autour de trois valeurs : origine, qualité, savoir-faire. Ses membres : producteurs, distributeurs, restaurateurs, commerçants indépendants, lycées professionnels et institutionnels. Tous ont la même motivation : promouvoir les produits identitaires d'un haut niveau de qualité, telles les coques et les langoustines du Croisic, les huîtres de Pen Bé, les anchois de La Turballe et le sel de Guérande. Le signe de reconnaissance de cette association est l'échasse blanche de nos côtes et marais. C'est une garantie pour les consommateurs de la qualité, de l'authenticité et de la traçabilité des produits locaux.

BALADES EN PRESQU'ÎLE

Un grand bol d'air pour tous

Où emmener sa tribu familiale pendant les vacances ou toute l'année dans la presqu'île guérandaise? 1 500 km d'itinéraires aménagés et balisés, offrent à tous, petits et grands, jeunes et moins jeunes, parcours pédestres, parcours vélocipédiques et toutes les flâneries possibles.

« Respires, n'oublies pas de respirer ! » me disait ma grand-mère, parisienne de souche, lorsque nous avions la chance d'être au bord de la mer ou à la campagne. Ici, entre terre, mer et ciel notre région est une mosaïque de paysage, de faune, de flore et d'ambiances. Alors respirons ! Toniques, iodées, vivifiantes, ludiques, pédagogiques… Un petit aperçu des flâneries, balades et randonnées, pour les plus aguerris, seul, en famille ou entre copains.

Tous les circuits sont l'occasion de découvrir, ici des habitations typiques, là des côtes dentelées balayées par les vents et l'écume, ailleurs les oiseaux…

Quelle que soit la durée de notre pérégrination, de bonnes chaussures de marche, une protection solaire (mais aussi un imperméable, on ne sait jamais !), du ravitaillement, de l'eau et une boussole, pour le plus grand plaisir des enfants et… c'est parti !

FLÂNERIES ET BALADES

Les villes et villages de la presqu'île sont pleins de coins et recoins, rues et ruelles, chemins et sentiers et surtout d'histoire et de patrimoine.

À La Baule. Cette célèbre ville, extension du village d'Escoublac qui existait déjà en l'AN 1000, est devenue une station balnéaire, mais pas seulement. Son histoire et son développement méritent que l'on s'y balade, ne serait-ce que pour découvrir la magnifique forêt.

Au Croisic. Centre historique du XVII et XVIII^{e} siècle, ce joli petit port de pêche plein d'histoires et de patrimoine vaut une visite approfondie. Maisons et édifices relatent le commerce maritime des siècles passés. La balade peut se prolonger vers la côte jusqu'à la pointe de Pen Bron.

À Guérande. Cité médiévale par excellence, chaque rue ou ruelle recèle une histoire et un patrimoine. Beaucoup de belles balades dans les marais partent de la ville à la découverte de l'ancienne et nouvelle économie du sel et de la vigne d'antan.

À Pornichet. Commune depuis 1900, cette ville est un ancien quartier de Saint-Nazaire qui a connu le commerce du sel grâce à l'étier, devenu avenue de la République et les marais situés au niveau de l'actuel hippodrome. Toute une histoire à découvrir en se baladant.

Au Pouliguen. Port de plaisance de La Baule et point de départ pour la découverte de la côte Sauvage, c'est aussi le lieu où il faut se balader pour découvrir l'histoire de ce village, initialement rattaché à Batz-sur-Mer, devenu indépendant en 1820 et consacré « commune » en 1854 après le regroupement avec Penchâteau.

GRANDES BALADES ET RANDONNÉES

Saint-Lyphard/Kerhinet. En pleine campagne, cette randonnée de 11,5 km permet de découvrir les chaumières, le marais et le bocage grâce à de petites routes tranquilles. L'odeur de tourbe, les bois et les roseaux, les champs en pâture, le croassement des grenouilles… Autant de pépites de la nature qui mettent en alerte tous nos sens. (Départ du parking de Kerhinet).

Les Mottes à La Baule. Une façon tout à fait inattendue de découvrir cette ville dont la réputation se fait surtout autour de la célèbre Baie mais qui recèle des facettes peu connues, dans les champs agrémentés de quelques trésors du patrimoine rural. 11,5 km de balade à travers la campagne. (Départ de la mairie annexe, 39 avenue Henri Bertho, La Baule Escoublac).

Les sentiers de randonnée de Pornichet. Au travers des sentiers en sous-bois et chemins traversant la campagne bocagère, trois circuits de 7, 10 et 17 km. (Plan, selon parcours, à l'Office de tourisme).

La pointe de Merquel à Mesquer. Entre eaux douces et eaux salées, cet itinéraire est rêvé pour découvrir les paysages des marais salants, de la mer et observer les oiseaux. C'est aussi l'occasion de faire connaissance avec le charmant petit port de Kercabellec. 16,5 km. (Départ du parking, route de la Bôle de Merquel).

Le tour de côte, Le Croisic. Petite Cité de Caractère, Le Croisic mérite une visite en continuant par le sentier des douaniers jusqu'à la pointe puis le long de la Côte sauvage. Un grand bol d'air au bord de l'Atlantique, au milieu des falaises de granit, repère des oiseaux marins qui ne boudent pas le plaisir de l'écume. Cette balade est accessible en poussette ; toute la famille est réunie. 10 km. (Départ de la gare du Croisic).

La pointe du Castelli à Piriac. Maisons de granit, ruelles pavées, côtes et plages, tout un florilège de trésors du patrimoine environnemental et historique. Le chant des goélands et le cliquetis des drisses sur le port achèvent de transporter le randonneur aux confins de la terre. 10 km. (Départ place du Lehn à Piriac).

Randonnées à vélo

Vélocéan est la voie royale pour découvrir à vélo la nature entre Saint-Nazaire et Le Croisic, en passant par La Baule ou entre Saint-Nazaire et Piriac en passant par Guérande.

140 km d'itinéraires cyclables à la découverte du littoral, de la Vilaine, de la campagne et de la Brière.

Si vous avez envie de balades plus courtes, les sentiers littoraux spécialement aménagés vous entraînent à la découverte de La Turballe et du Pouliguen.

HARMONIE DE STYLES

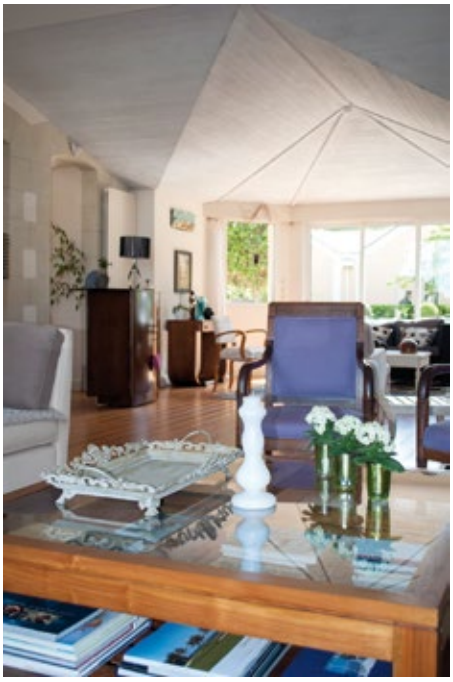
Quelque part au pouliguen, entre terre et mer

Cet été, c'est sur la côte que nous avons rendez-vous dans une maison art-déco du XIX^{e} siècle. Restaurée il y a 24 ans par ses propriétaires actuels, elle a subi quelques nouveaux aménagements depuis avec ce bow-window au plafond hexagonal. De grandes fenêtres et baies vitrées, de part et d'autre de l'habitation laissent place à la luminosité extérieure et font profiter d'une délicieuse vue sur la mer.

Pour profiter de davantage de visuels, il vous suffit de flasher le QR-Code rattaché au reportage et de regarder la vidéo qui apparaît !

Le salon, organisé autour de la cheminée d'époque et ses moulures fleuries, est décoré de meubles, bibelots et autres objets de décoration de couleur claire, pâle : beige, parme, blanc cassé, rose, marron et blanc. Une table en bois et plateau de verre carrée trône au centre du salon, encadrée par deux imposants et confortables canapés beige aux coussins marrons. Des petites touches de violet, parme et rose viennent colorer cette paisible atmosphère.

Du salon à la salle à manger, une simple voûte fait office de séparation entre les deux lieux de convivialité et réception. Sous le lustre en fer vieilli, la grande table moderne avec pieds en inox est habillée de chemins de table dans les tons rose-violet rappelant la couleur du salon. L'association de styles anciens et modernes est ainsi complétée par les hauts fauteuils en cuir en harmonie avec la table.

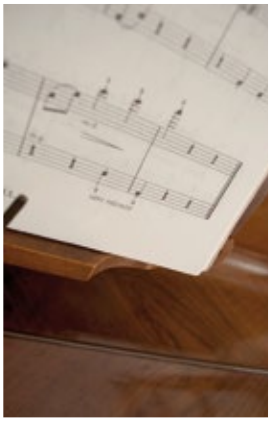


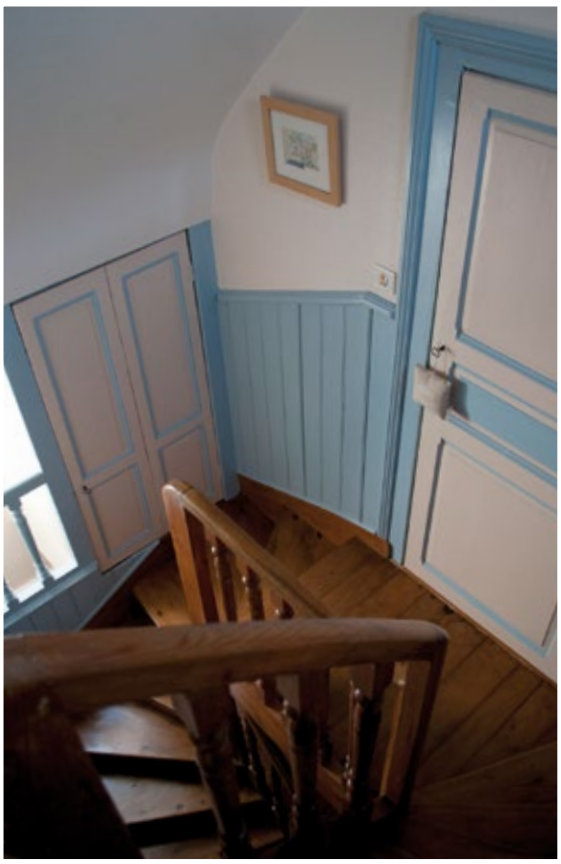
EN VISITER ENCORE PLUS ?...
...REGARDEZ LA VIDÉO

Ou par internet via :
http://key.holytag.fr
CODE d'accès : PB2912

HARMONIE DE STYLES

Quelque part au pouliguen, entre terre et mer *(suite)*





La cuisine, tout en longueur, est la pièce la plus sombre de la maison. Les propriétaires des lieux ont choisi une faïence et un revêtement blancs pour ajouter de la clarté à la pièce. Un carrelage bleu vient rappeler l'univers bord de mer de la maison et un plateau de marbre sert de plan de travail. Au centre de la maison, entre la cuisine, le salon et l'escalier qui mène aux étages, un hall servant de bureau accueille un piano associé à des gravures napoléoniennes.

Planet-ménager
Electroménager - Cuisine
Philippe & Olivier COURONNÉ
Jusqu'à 40% moins cher !!! (*)
Prix réduits toute l'année
Cuisines - Electroménager
Professionnels et particuliers
ZI de Brais - 1 rue Thomas Edison - 44600 Saint-Nazaire
☏ 02.40.22.49.68 - www.planet-manager-saint-nazaire.fr
(*) : différence de prix constaté - voir condition en magasin

NOUVEAUX TÉLÉPHONES
Kerhote : 02 40 53 81 10
Herbignac : 06 68 46 12 34
PROMOTION
GRANULÉS DE BOIS
- Bois de chauffage
- Ramonage
Thierry Roger
WWW.BRIERE-ENERGIE.FR
briere.energie@orange.fr

Latouche Peinture
Peinture Intérieur / Extérieur
Enduit décoratif à la chaux
Rénovation
Ravalement
Pose revêtement de sol
Menuiserie extérieure
Henri LATOUCHE
10 chemin de l'Aunay – 44380 Pornichet
06 15 32 82 89

ENTREPRISE MORICET

CARRELAGE, PARQUET, ISOLATION

Installé depuis 1978 sur la Presqu'île guérandaise, l'entreprise Moricet a la réputation de spécialiste du carrelage… mais pas seulement. Au fil des années, ses activités se sont étendues aux revêtements de sol souple et parquets ainsi que, plus récemment, l'isolation..

Grâce à ses expertises, l'entreprise Moricet est votre interlocuteur privilégié pour tous les travaux de rénovation de carrelage, mosaïque, pierre en passant par la salle-de-bain, les parquets, les sols souples, l'isolation par projection.

En partenariat avec la société Isolat

(www.isolat-france.com), l'entreprise Moricet vous apporte un confort thermique et phonique. Grâce à sa technique par projection de mousse polyuréthane, de nivellement du sol avec la chape fluide et un grand choix de revêtements associés (parquet, moquette, carrelage, sol souple…), vous rénovez votre habitation dans un souci d'économie d'énergie, de bien-être et pouvez bénéficier d'aides financières.

En partenariat avec la société Carla Décor

(www.carladecor.fr), vous découvrirez un autre univers de la salle-de-bain. Carrelages et meubles de bain, dans l'espace d'exposition situé à Villejames, vous donneront envie d'aménager, de rénover et de personnaliser cet espace de vie le plus sensible de notre intimité. Par ailleurs, l'entreprise Moricet met toute son expertise au service de la réalisation ou modification d'espace d'accessibilité pour les personnes handicapées, pour les particuliers ou les collectivités.

Conseils, professionnalisme, possédant toutes les qualifications requises, grâce aussi aux collaborateurs, régulièrement formés aux nouvelles techniques, l'entreprise Moricet répond à vos besoins en privilégiant la confiance et la proximité avec ses clients. ■

Infos :
Entreprise Moricet
Parc d'activité de Villejames - Rue de la Pierre - 44350 Guérande
Tél : 02 40 24 83 47
www.moricet.fr

HARMONIE DE STYLES

Quelque part au pouliguen, entre terre et mer *(suite)*

Dans les étages, la suite parentale comprend une grande salle de bain parsemée de miroirs, un dressing et une chambre ouverte avec vue sur mer. Entre la modernité de la salle de bain et l'allure d'époque de la chambre à coucher et son lit à baldaquin, le bois et les tons crème sont à l'honneur. La multitude de miroirs sur les portes, murs et placards donnent de la profondeur à la pièce, amplifiant sa luminosité et lui donnant un effet luxueux.

Plus haut, dans les combles de la tour se trouve une chambre au style marin. Les tons gris, marron, bleu et blanc, le bois, les tableaux de galets et les coussins aux motifs marins rappellent l'ambiance bord de mer de la maison. La décoration est épurée. D'anciennes bibliothèques ont été repeintes pour parfaire le thème de la pièce. Tandis que le sol a été récemment recouvert d'un faux parquet gris, agréable au toucher et pour les yeux.

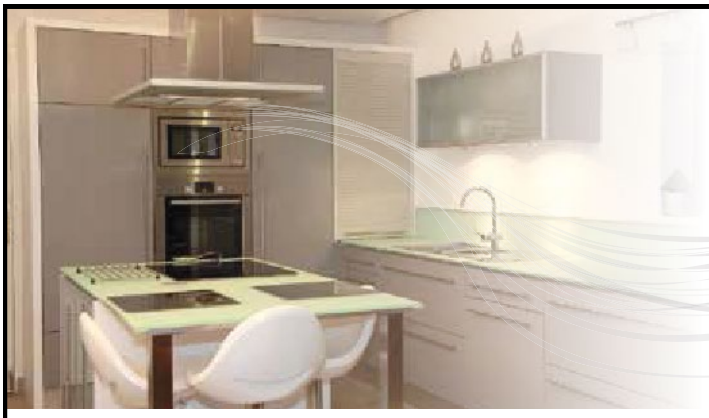
Jean-Noël ROUSSEAU

Bardage Werzalit
choix multiple de couleurs
et autres gammes de bardage

MENUISERIE BOIS
MIXTE - PVC - ALU
AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR
MAISON OSSATURE BOIS
CHARPENTE

ECO artisan

1 rue des Bouleaux - ZA le Grand Crelin - 44410 SAINT-LYPHARD - **Tél. 02 40 91 43 35** - rousseaujn@wanadoo.fr
Lundi : 14h-19h - Du mardi au vendredi : 10h-19h (sans interruption) - Samedi : 9h-12h - **www.menuiserie-rousseau-saint-lyphard.fr**



Votre cuisine, votre salle de bain,
votre dressing,
notre savoir-faire.

David Bodiguel
cuisine
bains
dressing
Maître artisan ébéniste

73 avenue des Sports - 44410 HERBIGNAC - **02 40 19 91 91**

www.cuisines-bodiguel.com

Sur mr-bricolage.fr

+ DE 20 000 PRODUITS EN LIGNE !

NOUVEAU !

Retrait **en magasin**
ou livraison **à domicile**

1 La livraison à domicile

2 La livraison en point retrait en magasin

3 La commande en retrait 2 Heures en magasin

Mr.Bricolage
ON PEUT COMPTER SUR LUI

Centre Commercial Leclerc
Zac de Villejames
44350 GUÉRANDE

Mon jardin

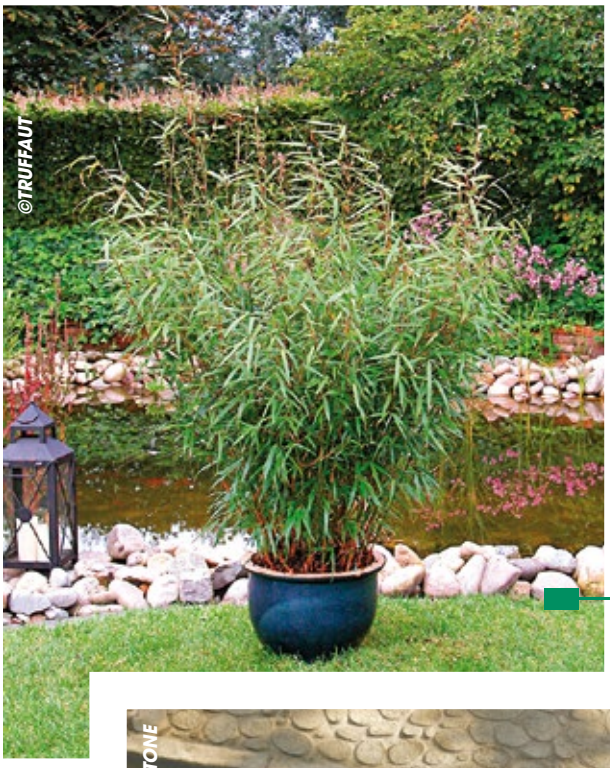
Source d'énergie

Pour contrer le stress et la fatigue, le jardin est notre meilleur allié. Véritable bulle d'oxygène dans nos vies surmenées, un coin de verdure, même modeste, suffit à nous ressourcer au quotidien, à condition de l'aménager en conséquence. Décoration, eau, galets, lumière, ombrage, accessoires… Cet été, faites la chasse aux bonnes idées !

N'hésitez pas agrémenter votre terrasse de pots et de jardinières en matières naturelles et plantez-y des fleurs variées pour y apporter de petites touches de couleurs, c'est toujours bon pour le moral ! Ici, de jolies fleurs de glace (delosperma) aux coloris vifs. Particulièrement résistantes, elles fleurissent six mois de l'année.

©GLOBE PLANTER

©OASE



Pour isoler un espace dans votre jardin et vous ménager un coin reposant à l'abri de l'agitation familiale, le treillis est toujours une valeur sûre. En bois coloris naturel (ici, de l'épicéa), il contribuera à créer une atmosphère zen. Choisissez ensuite des plantes grimpantes qui l'habilleront de verdure et apporteront de la fraîcheur durant les journées les plus chaudes.

Pour vos dallages, n'hésitez pas à jouer la carte de la fantaisie, tout en restant subtil pour prévenir tout effet de lassitude. Certains pavés en pierre reconstituée imitent les teintes et les textures d'éléments naturels : terre cuite, bois ou pierre brute. Ici, les motifs de galets sont traversés par une rigole dans laquelle l'eau peut sinuer en douceur. Effet sérénité assuré !

Économiques et futées, pensez aux bornes solaires qui s'illuminent à la nuit tombée et dessinent au gré de vos envies un parcours poétique dans votre jardin. Elles mettent en lumière le paysage et créent une atmosphère douce, propice à la rêverie et à la détente. Le plus, faciles à installer, elles sont 100 % autonomes grâce à l'énergie solaire.

Même sans disposer d'une piscine ou d'un bassin, on peut profiter de la fraîcheur et du bruissement de l'eau en installant de petites fontaines. Dans un lit de gravier ou dans un bac décoratif, ces jeux d'eau nous permettent de profiter du ruissellement et de l'énergie de l'eau en mouvement. Originales, elles sont personnalisables en fonction du décor existant et du style désiré.

GRAINES D'IDÉES
Le cactus

Si dans l'imaginaire collectif, le cactus continue d'être associé à l'aridité des paysages désertiques, cela ne l'empêche pas de s'épanouir aussi chez nous, s'acclimatant avec bonne volonté à notre climat humide ! Pour cela, suivez les conseils de notre spécialiste (voir notre vidéo ci-dessous).

Crédit photo : ©suchitra

Exotique et résistant, le cactus se décline dans une multitude de formes et de tailles différentes : en boules, en tiges charnues ou encore en raquettes… Cette belle variété permet aux inconditionnels de composer des parterres très variés. Pour déterminer leur emplacement, il convient surtout d'éviter l'ombre et de privilégier la lumière, indispensable à la bonne santé du cactus. Les cactus peuvent vivre en intérieur s'ils bénéficient durant l'été d'un bel ensoleillement mais aussi se développer sur un balcon ou une terrasse, en pot ou en jardinière.

CONSEILS D'ENTRETIEN

Durant l'hiver, le cactus doit « se reposer », dans une atmosphère sèche et fraîche si possible. Cependant, même si grâce aux réservoirs naturels que sont leurs tiges, les cactus peuvent se passer d'eau pendant de longues périodes, un arrosage ponctuel est tout de même nécessaire à leur développement, surtout si vous espérez le voir fleurir. Si l'arrosage est rare, il doit en revanche être généreux, surtout l'été. Pour le réaliser, ne laissez pas l'eau stagner sous le pot et choisissez une période assez chaude pour qu'elle soit absorbée rapidement. La terre doit avoir eu le temps de sécher entièrement avant le prochain arrosage. Aux beaux jours, il est prudent de respecter une période d'acclimatation pour exposer progressivement le cactus à la lumière, qui l'aidera à se régénérer mais peut aussi le brûler. Évitez donc l'heure brûlante de midi pour sa cure annuelle de soleil. Quand vous le rempotez (une fois tous les deux ou trois ans), privilégiez un substrat (mélange de terre, de terreau et de sable) pas trop riche et bien drainant. En période de végétation, on peut aussi lui apporter de l'engrais une fois par mois, même si sa nature résistante lui permet normalement de s'en passer. Afin de favoriser la photosynthèse, pensez aussi à le dépoussiérer une fois par saison à l'aide d'un pinceau. Et pour les espèces les plus fragiles nécessitant des soins plus pointus, n'hésitez pas à requérir les conseils d'un professionnel. ■

EN SAVOIR ENCORE PLUS ?...
...REGARDEZ LA VIDÉO

Ou par internet via :
http://key.holytag.fr
CODE d'accès : PB2910

D'INFOS EN P7

Notre PARTENAIRE :
VillaVerde

ZAC Villejames • GUÉRANDE
02 51 73 06 30 • www.villaverde.fr

Loirat Daniel

Jardins Espaces Verts

Votre jardin ? C'est mon métier !

Daniel Loirat met ses 30 ans d'expérience professionnelle à votre service.

Paysagiste Loirat Jardinage

Entretien · Taille · Tonte

- Création de jardins
- maçonnerie
- élagage et abattage
- terrasses bois, pavés, clôtures
- entretien de copropriétés.

Vous souhaitez que votre jardin soit entretenu toute l'année par une équipe de professionnels ?

Pensez au contrat d'entretien !

Bénéficiez des avantages de déductions fiscales grâce à la Loi Borloo

- Tonte de pelouse,
- Taille : arbres, haies, massifs…
- Bêchage, désherbage…

DEVIS GRATUIT

Daniel Loirat - Tél : 06 80 30 29 89 / 02 40 24 98 95

Cannevé-Le Blanc - 44350 Guérande - Email : daniel.loirat@yahoo.fr

MANU PRESTATIONS JARDIN

à votre service !

- Entretien
- Taille
- Tonte
- Débroussaillage...

réduction d'impôt -50% «Loi Borloo»

NOUVEAU

Débroussaillage de terrain et de jardin

GRANDE et petite surface

Devis gratuit

Utilisation de produits BIO

MANU PAYSAGE

Nous créons pour vous...

Création

- Aménagement extérieur
- Pavage • Clôture • Terrasse
- Dallage • Abattage, élagage...

Zac du Pré Govelin, 1 rue Cambelles - 44 410 HERBIGNAC • *Tél/Fax 02.51.76.97.84*

***Port. 06.31.82.86.15* • manu.paysage@gmail.com • http://manupaysages.free.fr**

BRONZAGE DURABLE
Mode d'emploi

Aujourd'hui, quand on veut bronzer, on ne se contente plus de s'étendre au soleil en évitant les marques disgracieuses. Avant, pendant, après : zoom sur les précautions indispensables pour préserver la santé de sa peau et faire durer son bronzage..

Parce qu'il donne instantanément bonne mine, le hâle fait partie des petits plaisirs de l'été. Du coup, à la rentrée, on n'a plus qu'une envie : en conserver le bénéfice le plus longtemps possible. Mais pour cela, il faut bien préparer sa peau, idéalement avant même de s'exposer au soleil.

ALIMENTATION ADAPTÉE

La qualité et la durée de votre bronzage dépendent notamment de votre alimentation. Pensez à mettre sur la table des aliments riches en sélénium, un oligo-élément présent dans les fruits de mer, la viande et le fromage. Privilégiez aussi les pigments orangés des caroténoïdes contenus dans de nombreux fruits et légumes, en particulier les carottes, les tomates ou encore les brocolis et les épinards (si, si !). Enfin, pour ne pas faire l'impasse sur la vitamine E qui prévient le vieillissement cellulaire, mangez régulièrement des noix, des céréales ou des œufs.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

De nombreux compléments alimentaires, logiquement enrichis en sélénium, caroténoïdes et vitamines (essentiellement A, C et E) permettent de préparer de l'intérieur la peau au soleil. Débutez votre cure avant de partir en vacances : trois semaines avant la première exposition. Et continuez après votre retour afin d'en prolonger les bienfaits. L'effet de ces compléments est esthétique : ils subliment et préservent la qualité du bronzage. En revanche, s'ils stimulent nos défenses naturelles anti-UV, ils ne constituent absolument pas une protection suffisante. Ils doivent donc toujours être utilisés en complément d'une crème solaire.

LA PRUDENCE EST DE MISE

Rien ne sert de bronzer vite… C'est dangereux et inefficace. Pour obtenir un bronzage durable, il faut procéder progressivement, avec des expositions de courte durée. Et protéger sa peau avec une crème solaire dotée d'un indice élevé tout au long de l'été. Cela ne vous empêchera pas de bronzer ! Pour améliorer la longévité de votre hâle, pensez aussi à faire un gommage quelques jours avant votre départ en vacances afin d'éliminer les peaux mortes inutiles. Matin et soir, hydratez votre peau généreusement avec un soin adapté à la nature de votre épiderme ou appliquez après la plage, un lait après-soleil.

UN PEU DE TRICHE ?

Après la rentrée, alors que votre bronzage commence à s'estomper, vous pouvez prolonger le plaisir avec quelques astuces sans risques pour votre santé. Pensez à l'autobronzant, vous trouverez celui qui vous convient parmi la multitude de formules existantes : lingettes, spray, lait 2 en 1, huile satinée. Vous pouvez également rehausser le hâle de votre visage avec un maquillage solaire. Pour cela, utilisez un embellisseur de teint, un peu de terracotta, des fards couleur bronze ou or, un blush spécial bonne mine… Le tout est de garder la main légère ! ■

RUNNING ATHLE TRAIL
RAID TRIATHLON RANDO
ENDURANCE SHOP
SAINT-NAZAIRE
VOTRE SPECIALISTE DE LA COURSE A PIED AVEC ANALYSE VIDEO DE VOTRE FOULEE
Chaussures - Textiles - Combinaisons de nage - Accessoires - Nutrition etc.
72, AVENUE DE LA RÉPUBLIQUE
44600 SAINT-NAZAIRE - Tél. 02 40 88 32 13
Ouvert du mardi au vendredi 10h-13h - 15h-19h / le samedi 10h-13h - 14h-18h
www.enduranceshop.com

L'Onglerie
Modelage d'ongles en résine ou en gel
Beauté des mains et des pieds
Vernis permanent
Produits de beauté et de soin
Accessoires, bijoux et piercing d'ongles
32, ave. du Gal de Gaulle
44380 PORNICHET
Tél. 02 40 00 96 42

Ô club à La Baule

UN COACHING PERSONNALISÉ

Un coach particulier, pour fixer vos objectifs de remise en forme, pour élaborer votre programme et le personnaliser, pour vous accompagner dans votre progression… le rêve et c'est la vocation de Ludovic Couvrand, installé à La Baule.

Quelque soit votre âge (de 16 à 80 ans) et votre sexe, vous trouverez le programme le mieux adapté à la réalisation de vos projets: remise en forme générale, perte de poids, préparation physique aux championnats, apprentissage de la course à pieds, rééducation et renforcement du dos, stretching, programme post natal.

Diplômé d'Etat des Métiers de la Forme, spécialisé en Préparation Physique et instructeur Pilates, Ludovic se déplace à votre domicile toute l'année, plusieurs fois par semaine pour vous conseiller et vous aider dans votre progression. Si vous possédez une piscine, il vous proposera un programme d'aquagym.

Ô Club est un lieu de convivialité et d'échange entre sportifs où chacun trouve sa place. Vous trouverez aussi les activités de Powerplate, Powerbike, Pilates et Alice, en cours particulier ou collectif (8 personnes maximum). Tous ces matériels sont au top niveau de la technique et permettent de stimuler tous les muscles et d'augmenter l'endurance à l'effort.

Pas de tapis de marche, mais des promenades dans les bois, sur la plage, par groupe ou individuellement pour mettre tous les sens en alerte, respirer et profiter de l'environnement magique de La Baule.

Alors, prenez les bonnes résolutions pour la rentrée et inscrivez-vous dès maintenant pour planifier votre année en pleine forme.

EN SAVOIR PLUS ? REGARDEZ LA VIDÉO

Infos :
Ô CLUB
42, avenue Bertho
La Baule
Face au parking
de l'église

Tél : 02 40 53 90 54

www.oclub.fr

RENTRÉE PROFESSIONNELLE
Bien la préparer !

La rentrée n'est pas seulement l'affaire des écoliers, c'est aussi celle des adultes. Et ceux-ci l'abordent avec plus ou moins de sérénité… Pour que le retour de vacances n'entame pas votre belle vitalité retrouvée, voici quelques conseils de bon sens.

PLANIFIEZ LA RENTRÉE

Ne préparez pas votre rentrée la veille au soir sous peine de vous coucher tardivement, et de passer une nuit courte et agitée, après avoir repassé et rangé jusqu'à minuit… Anticipez toutes les tâches à accomplir pour vous et votre petite famille au moins deux ou trois jours avant le jour J. Achat de fournitures scolaires, inscription à la cantine, préparation des cartables : inutile d'accumuler simultanément toutes les contraintes liées à la rentrée scolaire des enfants si elle coïncide avec votre propre reprise. Évitez de vous laisser surprendre en classant rigoureusement tous vos dossiers, personnels ou professionnels, et en réalisant, en avance et sans précipitation, tous les achats qui peuvent être anticipés.

ANTICIPEZ VOTRE RETOUR

Même si cela n'est jamais agréable, vous pouvez, si cela vous rassure, consacrer une heure à la fin de votre dernière semaine de vacances pour appeler quelqu'un au bureau. Cela vous permettra d'être informé d'éventuels changements survenus durant votre absence mais aussi de donner ou prendre des nouvelles, afin de limiter le feu des questions le jour de votre retour et de ne pas être pris de cours. Évitez en revanche, si c'est possible, d'ouvrir votre messagerie professionnelle à votre domicile. Vous risquez d'être submergé par la quantité de messages accumulés et de favoriser la montée d'un stress insidieux.

SOYEZ MATINAL

S'il faut éviter de se coucher tard la veille de la rentrée, il est en revanche bien inspiré d'être plus matinal qu'à l'habitude ce jour-là. Arrivez sur votre lieu de travail en avance, avant l'effervescence, afin de prendre le temps de vous installer, de réorganiser votre bureau et de planifier votre première journée en fonction des urgences connues. Cela vous évitera d'être bousculé par les sollicitations de vos collègues ou supérieurs présents la semaine dernière qui, contrairement à vous, sont toujours dans le feu de l'action.

ORGANISEZ ET PRIORISEZ

Fixez-vous des règles de travail et pourquoi pas, prenez de bonnes résolutions (elles ne sont pas l'exclusivité du Nouvel An !). C'est également l'occasion de revoir votre organisation et de décider de déléguer ou de lâcher prise sur certaines tâches. Afin de ne pas vous éparpiller et vous laisser déborder par l'ampleur du travail, imposez-vous un ordre judicieux pour exécuter chaque chose. Notez-le sur une feuille et respectez-le en évitant dans la mesure du possible d'être interrompu. Ne commencez pas mille choses au risque de ne rien achever. Avant de décro-

cher votre téléphone, établissez une liste d'appels et disposez sur votre bureau tous les documents nécessaires, dans l'ordre où vous en aurez l'usage. Avant d'appeler un client ou un partenaire, prévoyez le temps nécessaire pour relire son dossier et ses mails.

GÉREZ MÉTHODIQUEMENT VOTRE MESSAGERIE

Ne vous précipitez pas ! Les mails ont dû s'entasser par dizaines durant votre absence. Il faut donc consacrer à leur consultation le temps nécessaire, quand vous serez prêts, au cours de la matinée. Pour les traiter, procédez de façon méthodique en commençant par supprimer sans les ouvrir les spams et mails groupés qui ne vous concernent pas. Lisez vos messages dans l'ordre chronologique afin d'en comprendre le contenu dès la première lecture. Sinon, vous allez être tenté de chercher sans attendre les mails précédents sur le même sujet et risquez de vous égarer dans la jungle de vos messages. Ne vous contentez pas de lire le dernier mail d'un échange entre collègues, au risque de passer à côté d'une information intéressante. Quand c'est possible, il est toujours instructif de voir comment le travail et les projets s'organisent en votre absence. Après une brève lecture, supprimez tous les mails obsolètes puis classez dans différents dossiers ceux qui restent : les urgences, les personnes à rappeler au cours de la semaine, les dossiers en cours, les projets à venir. Notez au fur et à mesure les réunions et rendez-vous déjà planifiés dans votre agenda.

INFORMEZ-VOUS

Pendant votre absence, sauf exception, l'entreprise n'a pas totalement cessé de fonctionner. Pour vous remettre dans le bain et être rapidement opérationnel, il est important de récolter toutes les informations utiles à vos missions et à votre évolution professionnelle durant cette nouvelle année. N'attendez pas les réunions officielles pour être informé. Si vous n'avez eu aucun contact avec le bureau pendant vos vacances, ménagez-vous du temps pour échanger avec vos collègues, lors d'une pause-café ou d'un déjeuner informel.

PENSEZ À VOUS

Pendant les vacances, on adopte souvent un mode de vie plus sain et plus équilibré. Faites le maximum pour continuer sur votre lancée. Même si les vacances permettent de se reposer, le manque de sommeil ne peut complètement se rattraper sur un temps ponctuel. Il faut préserver sa santé tout au long de l'année en s'imposant un rythme régulier et une heure de coucher raisonnable. Adaptez à votre vie quotidienne les recettes simples de vos vacances à base d'aliments frais (ou surgelés si c'est inévitable), de légumes et de fruits. Préservez un temps de repas familial serein le soir et… Un vrai temps de déjeuner, pour vous, le midi. Une année de travail peut s'apparenter à un éprouvant marathon, il n'est donc pas sérieux de la parcourir en apnée, sans écouter les nombreux messages envoyés par votre corps et votre esprit. Prenez l'air régulièrement, marchez en pleine nature ou nagez au moins une fois par semaine. Vous tiendrez beaucoup mieux la distance et garderez le bénéfice de l'énergie fraîchement récupérée pendant vos vacances ! ■

La Bouche des Goûts

Sélection des meilleurs restaurants de la Presqu'île de Guérande

EDITO...

Cette nouvelle rubrique vous permet de découvrir les bonnes adresses de restaurants de la Presqu'île. Une petite sélection dans le magazine, mais une grande sélection sur le site internet et sur votre mobile : **www.la-bouche-des-gouts.fr**, *et téléchargez l'application sur votre androïd.*

Vous allez toujours dans les mêmes restaurants et vous tournez en rond ? Alors prenez le réflexe La Bouche des Goûts. Vous y trouverez toutes les informations utiles, photo, carte, ambiance, horaire, événements, géolocalisation, vidéo, réservations... pour des soirées programmées ou improvisées en amoureux, en famille ou entre amis.

Ce site est le vôtre ! Vous avez testé un restaurant conseillé ? Donnez-nous votre avis sur l'accueil, les plats, l'ambiance... Notez et participez à la vie du site. Dès aujourd'hui inscrivez dans « vos favoris » le site **www.la-bouche-des-gouts.fr**

FLASHS infos...

L'été sera show !

LA BRASSERIE à Guérande *fait son show avec le plein d'offres cadeaux, apéro maison ou menu enfant ou dessert offert* **(+ d'infos sur le site)**

La clé des champs

PATRICK SÉCHÉ *vous propose de venir cueillir vos fraises à l'exploitation. Moment gourmand pour vous régaler de toutes les recettes et bons desserts à partager* **(+ d'infos sur le site)**

Double gourmandise

Offrez-vous **LE GARDE CÔTE** *au Pouliguen c'est le double effet Gourmandise : restaurant traditionnel midi et soir et snacking en après-midi à l'étage* **(+ d'infos sur le site)**

www.la-bouche-des-gouts.fr

Chez Patrick
Cueillette de fraises

Lundi au Vendredi : 9h30 - 12h30 / 14h00 - 18h00
Samedi : 9h30 - 12h30
Renseignements M. SÉCHÉ: 06 83 29 15 39

RDV à l'exploitation, Chemin des Grands Parcs à La Baule

Cueillette de pommes

à partir du 15 Septembre 2013

Lundi au Vendredi : 14h00 - 18h00 - Samedi : 9h30 - 12h30
Renseignements M. LEPORT: 06 76 07 20 59

Consultez le site internet
www.la-bouche-des-gouts.fr
Découvrez la meilleure sélection des **restaurants** de **La Baule** et de la Presqu'île de **Guérande**

Téléchargez l'application
La Bouche des Goûts
sur Google play

Choisissez votre restaurant selon vos goûts et votre budget
Géolocalisez, Commentez, Notez...

Consultez

le site mobile

La Bouche des Goûts

Vous avez apprécié un restaurant qui n'apparaît pas dans notre site ?
Faites-nous en profiter en nous contactant.
la-bouche-des-gouts@lca.fr

Pour notre plus grand plaisir, le chef de la Brasserie nous offre, pour cet été, une de ses recettes qui fera l'unanimité, à n'en pas douter !

Les Recettes

« Mix Grill du Pêcheur, Corolle de Légumes et Douceur Vitelotte »

(pour une personne)

L'avantage de ce plat, une visite chez le poissonnier et en fonction de votre envie ou de la saison vous pouvez modifier la variété des poissons !

INGRÉDIENTS

Poissons :
50 gr de Thon (Bonite)
50 gr de Bar (Filet)
50 gr de Saumon
1 Gambas (20/30)

Ecrasé
200 gr de Pomme de Terre Vitelotte
20 gr de beurre
Julienne de Légumes:
1 Carotte Jaune
1 Carotte Orange
1 Brocoli

Emulsion :
2 Filet d'Anchois
20 cl de lait
1 Cuillère à café de Fumet de Poissons

Décoration :
1 Feuille de Brique
1 Galette de Sarazin

Assaisonnement :
Fleur de Sel de Guérande
Poivre du Moulin

PRÉPARATION

1/ Laver, éplucher et tailler les légumes en julienne très fine cuire à la vapeur

2/ Eplucher, couper et cuire à la vapeur les pommes de terre vitelotte, après cuisson réalisez un écrasé à, l'aide d'une fourchette et le beurre

3/ Faire chauffer le lait, le fond et insérer les filets d'anchois en infusion, laisser refroidir

4/ Grillez les filets de poissons et la Gambas côté peau

5/ Dresser l'écraser de pomme de terre à l'aide d'un cercle, garnir le panier en brick de julienne de légumes, dresser les poissons et la gambas. Piquer dans l'écrasé la voile de galette de Sarazin

6/ Faire tiédir la sauce, faire une émulsion afin de produire une légère mousse (rappel de l'écume de mer), napper l'émulsion sur les poissons

7/ Fleur de sel et un tour de Moulin à Poivre

LE PETIT + afin de donner peu de dynamisme à votre assiette, ajouter au dernier Moment des Billes de Balsamique !

Bonne Dégustation !

B
LA BRASSERIE

Bons-plans & Infos

TERRE DE JEANS A GUÉRANDE

Venez profiter des offres sur les plus grandes marques de Jeans*.
1 jean acheté : - 10 %
2 jeans achetés : - 20 %
3 jeans ou plus achetés : - 30 %

** Offre non cumulable avec d'autres offres et promotions, valable jusqu'au 30/09/2013 dans votre magasin Terre de Jeans à Guérande.*

ZAC de Villejames
Centre Commercial LECLERC
GUÉRANDE

Tél : 02 40 24 75 51

WEEK-END : TEMPS LIBRE

MANU PRESTATION JARDIN : confiez nous l'entretien de votre jardin (tonte, taille, débroussaillage). Une équipe expérimentée et dynamique pour un travail soigné et des conseils si besoin. Vous pouvez consacrez votre temps à d'autre activité et grâce à la loi Borloo bénéficiez un crédit d'impôts de **50%** sur votre facture TTC. Entretien ponctuel ou annuel.

NOUVEAU : *débroussaillage de terrain et de jardin de grande ou de petite surface.*

ZAC du Pré Govelin
1, rue Cambelles
44410 Herbignac

Tél : 06 31 82 86 15
02 51 76 97 84

UNE SURVEILLANCE HAUT DE GAMME

Sécuriser votre maison ou votre bâtiment d'entreprise de façon simple et pratique avec la SARL ROYER ÉLECTRONIC, spécialisée dans l'installation de systèmes d'alarmes et de surveillance. Cette technologie vous permettra de partir rassuré et de veiller sur votre immobilier grâce à votre smartphone. Vous pourrez avoir l'esprit libre.

Sarl ROYER ÉLECTRONIC
11 rue des Pedras
St-André-des-Eaux

Tél. 02 40 22 69 50
06 81 95 65 65

HAUTE PORTÉE

Pour tous vos travaux de démoussage, la société Multirex, a conçu un pulvérisateur tout en laiton massif projetant jusqu'à 10 mètres de hauteur. Sans monter sur le toit, vous supprimerez mousses, algues, lichens, Multirex propose également son anti-mousse professionnel sans javel.

Multirex
17, rue des Grenouilles vertes (derrière le Leclerc de Guérande)
PA de VILLEJAMES Guérande
Suivez les panneaux bleus.
secteur D, zone bleu

02 40 01 02 03
www.multirex.net

« NOTRE SAVOIR FAIRE A VOTRE SERVICE »

Économisez votre argent, pensez à changer vos fenêtres ! Le spécialiste de la menuiserie mixte de votre région.
Vous cherchez le meilleur rapport qualité prix : Nous vous proposons un prix direct usine.

Menuiserie Rousseau Jean-Noël
ZA Le Grand Crelin
44410 St Lyphard

02 40 91 43 35
www.menuiserie-rousseau-saint-lyphard.fr

NOUVELLE « OFFRE » CUISINE !

Profitez de notre promo de 20 % jusqu'à fin août pour découvrir notre gamme de CUISINES. De la conception 3D, avec pré-visite possible, jusqu'à son installation et son financement, nous prenons en charge tout votre projet.

Nous proposons une pose par des artisans qualifiés, vous faisant bénéficier d'une TVA à 7%.

Mr BRICOLAGE
Centre Commercial LECLERC
ZAC de Villejames
44350 Guerande

POUR UN HIVER CHALEUREUX ET ÉCONOMIQUE

Préparez votre stock de sacs de pellets et profitez de notre offre jusqu'à fin septembre, 4.65 € TTC le sac de 15 kg ou 4.40 € TTC le sac par palette de 72 sacs.

6 rue de la Prée neuve
ZA de Villejames
44350 GUERANDE
Tél. : 02 40 24 90 06

CHELET BOIS

VOUS ICI ? téléphonez au

ACCROSPIDER

Envie de sport et de nature avec l'arrivée des beaux jours? Venez découvrir au cœur de la presqu'île guérandaise et aux portes de La Baule un concept original et novateur. Des sensations garanties, seul, en famille (les enfants adorent) ou entre amis dans un cadre unique qui permet à chacun d'évoluer selon ses aptitudes sur 3 niveaux différents. Fou rires et bonheur assurés.

33 bis, rue du Château de Careil - Guérande

Tél. 02 40 62 00 42

www.presquile-aventure.com

NOUVEAU A LA BAULE

Chocolaterie artisanale
Damien Pineau
La Route du Cacao
LE CROISIC - LA BAULE

La route du Cacao s'installe à La Baule pour le plaisir du palais.
Venez découvrir les meilleurs macarons, chocolats et confiseries…. Et faites le plein d'idées cadeaux

LA ROUTE DU CACAO
33 avenue Louis Lajarrige
44500 LA BAULE
Tél : 02 40 60 00 09
Ouvert tous les jours de 10 h à 12 h 30 et 15 h 00 à 19 h 00 - Fermé le dimanche après-midi et le lundi.

02 51 750 707

TRANSFORMEZ VOTRE JARDIN

Christophe Paysage vous offre ses services dans l'aménagement de votre jardin et son entretien. Il effectue les engazonnements, plantations, entretiens, tailles de haies... auprès des particuliers et des professionnels. Afin de satisfaire au mieux sa clientèle il se déplace dans un rayon de 70 km autour de la Baule. Entreprise agrée « service à la personne », vous bénéficiez de nombreux avantages

Christophe Paysage
21 rue de La Gare
44117 Saint André des Eaux
Tél : 02 51 16 96 62 / 06 16 33 69 59
www.christophepaysage.com

NETTOYAGE D'ETE

Même s'il fait beau, même si c'est les vacances, Il est temps d'anticiper l'hiver. L'entreprise Ernauld Vert, spécialiste de l'assainissement du débouchage et des vidanges, se propose de nettoyer votre cuve à fuel. Vous ne serez pas pris de cours quand les premiers froids arriveront.

ERNAULD VERT
2 allée du Messeplin - ZA Beslon
44500 LA BAULE
Tél. : 02 40 60 25 08
info@ernauldvert.com
Horaires : 8h-12h / 13h30-17h30
du lundi au vendredi

PAUS' & VOUS

Ouvert depuis juin PAUS' & VOUS vous propose une restauration rapide et de qualité. Venez découvrir les petits déjeuner, hamburgers, pizzas, salades et sandwichs maisons composés exclusivement de produits frais

Ouvert de 10h à 16h30
Centre Commercial Carrefour Market
Route de la Baule
44350 Guérande
Tél : 02 40 45 57 60

ET PUITS ALORS …. ?

Située à la Baule ERNAULD VERT est spécialisé dans la vidange de fosses et bacs à graisse, le débouchage et curage de canalisations, le nettoyage de cuves à fioul mais aussi dans le nettoyage de puits avec « descente d'homme » pour récurer le fond du puits. C'est le moment, c'est la saison : entretenez votre puits.

ERNAULD VERT
2 allée du Messeplin - ZA Beslon
44500 LA BAULE
Tél. : 02 40 60 25 08
info@ernauldvert.com

NOUVELLE PIZZERIA AU POULIGUEN

Le soleil en façade, l'odeur de la pizza qui sort du four, la chiffonnade à déguster tout en profitant du marché, vive l'été !
Angie et Yohan vous proposent en terrasse un p'tit apéro italien accompagné d'une assiette d'antipasti ! Que du bon, que du frais !
Ils auront le plaisir de vous recevoir place du marché au pouliguen autour d'une pizza fine et gourmande à consommer sur place ou à emporter.

La pizzeria des Halles
Place du marché
Le Pouliguen
Tél : 09 73 10 04 53

LA PIZZERIA DES HALLES PIZZA ITALIAN STYLE

COUP DE SOLEIL SUR L'EXPO

En plus de nous ravir les papilles, Angie et Yohan nous en mettent plein les yeux !
La pizzeria des Halles prête ses murs à stéphanie CANDELIER, jeune artiste au talent incontournable ! Venez découvrir ses nombreuses toiles de lin où des sujets culinaires, animaliers et portraits se cotoient.
Stéphanie expose tout l'été.

La pizzeria des Halles
Place du marché - Le Pouliguen
Tél : 09 73 10 04 53

LE BOIS TRAVERSE LE TEMPS

Bois de construction, d'aménagement intérieur et extérieur, TOUT le bois est chez CHELET BOIS.

Toujours en promo sur les terrasses et les bardages, plus que quelques jours pour en profiter.

6 rue de la Prée neuve
ZA de Villejames
44350 GUERANDE
Tél. : 02 40 24 90 06

CHELET BOIS

L'AGENDA

Les vieux métiers de la mer

9 ET 23 AOÛT - LE CROISIC

Après la plage, rien ne vaut un petit tour à la fraîche pour découvrir les vieux métiers de la mer. Des professionnels font des démonstrations du savoir-faire lié au monde maritime : réparation de casiers, filets, navigation ancienne, exposition de crustacés naturalisés, techniques de pêche, nœuds marins, voilerie… Le tout accompagné du Bagad de la Presqu'île.

Place Dinan, de 17h30 à 20h.

Animathlon

24 AOÛT - LE POULIGUEN

À 17h, sur la place du Nau, initiation au triathlon pour les jeunes enfants et adolescents. De 50 m à 150 m à la nage, de 1,5 km à 4 km à vélo, de 300 m à 900 m de course à pied, selon les catégories pour une journée sportive, ludique et pédagogique. À 18h30, triathlon pour les adultes.

Inscriptions :
Frédéric Dounot, 02 40 42 16 39
triathlon.cote.damour@gmail.com

Les grandes marées

23 AOÛT - LE POULIGUEN

Pourquoi les grandes marées sont-elles si prisées des pêcheurs à pied ? La ville du Pouliguen organise une découverte du chemin des pêcheurs à pied. Que font-ils ? Que ramassent-ils ? Venez composer votre plateau de fruits de mer en les suivant à la découverte des coquillages qui apparaissent lorsque l'eau se retire.

De 10h à 14h - Réservation obligatoire
Office de tourisme : 02 40 42 31 05

Visite du casino

14 ET 21 AOÛT - PORNICHET

Découvrir les mystères du monde des casinos. Ce lieu mythique mérite largement une visite afin de découvrir son histoire, ses salles de jeux, sa réglementation et peut-être quelques aspects des coulisses. Cette visite de 2 heures environ est réservée aux personnes majeures.

Réservation obligatoire - Tarif : 5,50 €
Office de Tourisme : 02 40 42 64 37

Jeux de plateaux au Moyen-âge

DU 19 AOÛT AU 30 SEPTEMBRE HERBIGNAC

Nos ancêtres étaient des adeptes d'une grande diversité de jeux : sportifs, adresse, intellectuels, hasard… Le site exceptionnel du Château de Ranrouët propose de découvrir ces jeux et leur histoire, lors d'une exposition. Des ateliers-jeu auront lieu les 19 et 26 août à 16 h.

Ouverture : août de 10h à 19h, tous les jours - Septembre de 14 h 30 à 19 h 30 sauf le lundi. Renseignements : 02 40 88 96 17

Handy Rétro fête ses 10 ans

28 SEPTEMBRE - LA BAULE

Pour fêter ses 10 ans, l'association Handy Rétro organise une exposition de voitures et motos de collection aux Floralies à La Baule, avec baptême dans ces voitures d'exception. Un dîner Cabaret aura lieu à partir de 20h au profit de personnes handicapées (30 € par personne).

Contact :
M. Picard : 02 40 10 94 57 - 06 89 66 44 36

Caviar Machine

16 AOÛT - MESQUER

Un quintet décapant aux compositions Swing aux accents Groovy. Guitare, accordéons, saxo, batterie, accompagnée d'une voix féminine pour des textes ciselés, ironiques et sarcastiques. Absolument ébouriffant pour un début de soirée estivale à 18h !

Parc du bois de Quimiac, allée des Mouettes
Renseignement : 02 40 42 64 37

Sudoku

Facile

2				7	9	5	4	
1								
	8	5	3					
	4	1	7	3				5
					8		1	
	2	8	4		6	9	3	
6								
	3	9	6					1
	1		8	5		6		2

Difficile

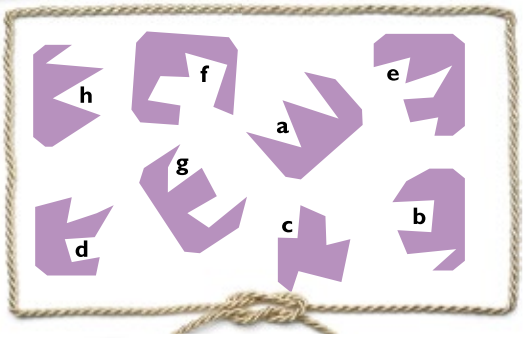
	4						1	6
			2					
	3				5		9	
9					7	4		
3		5						
	1			2		8		
7							2	
		2	3			5		
			9				4	3

Puzzle chinois

Vous devez reproduire la forme pleine à partir des sept pièces proposées ci-dessous : cinq triangles, un carré et un parallélogramme. Ces éléments doivent se toucher sans jamais se chevaucher.

Quatre fois deux

Imbriquez les formes par deux afin de reconstituer quatre formes identiques.



© Eyewave - Fotolia.

Mots casés

Quand chaque mot aura trouvé sa place dans la grille, alors apparaîtra le mot caché dans les cases grisées.

2 LETTRES
AN
AS
ID
IN
LA
NA
NE
SU

3 LETTRES
ALE
ART
ETE
FAC
FEE
IRE
OLA
PSI

4 LETTRES
ACRA
ALEA
ARIA
ERSE
IRIS
IVRE
NEES
UNES
UREE

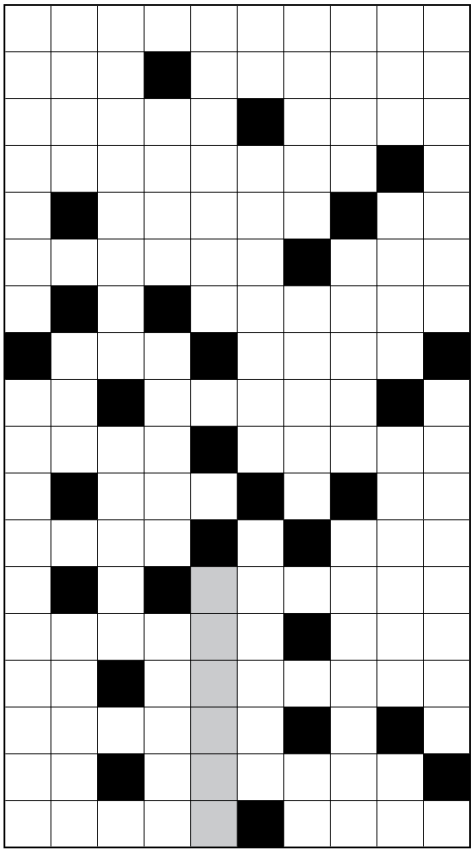
5 LETTRES
ALORS
ARENE
ASPES
BENIR
CANON
ECALE
ESTER
IMITE
RAIDS
RARES
SISES
TREVE

6 LETTRES
AMARIL
AMERES
DIRIGE
INERTE
OTARIE
TARETS
TESSON
URSIDE
VALISE

7 LETTRES
DISETTE
MARCHES
ORPHEON
PESTANT
RESISTE
RISOTTO

8 LETTRES
ESTROPIE
PENALISE
SESTERCE

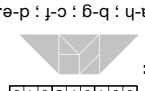
10 LETTRES
DISTRIBUER
LATIFUNDIA



SOLUTIONS

Quatre fois deux : a-h ; b-g ; c-f ; d-e.

Puzzle chinois :



Sudoku :

2	6	3	1	7	9	5	4	8
1	9	4	2	8	5	3	7	6
7	8	5	3	6	4	1	2	9
3	7	6	5	9	8	2	1	4
9	4	1	7	3	2	8	6	5
5	2	8	4	1	6	9	3	7
6	5	2	9	4	1	7	8	3
8	3	9	6	2	7	4	5	1
4	1	7	8	5	3	6	9	2

Mots casés :

E.Leclerc

NOUVEAU

parapharmacie
E Leclerc

La galerie

vous accueille avec plus de **30 boutiques**

pour se faire plaisir **au quotidien...**

Pour encore + de services

Ouvert du lundi au jeudi de 9h à 19h30
vendredi et samedi de 9h à 20h

espace culturel E.Leclerc — 02 40 62 48 78

E.LECLERC VOYAGES — 02 40 62 48 68

L'auto E.Leclerc — 02 40 62 48 44

Le Manège à Bijoux E.Leclerc — 02 40 62 48 77

Océania Cafétéria — 02 40 62 48 66